



Relationen mellan tränare och spelare

- En studie om hur relationen till sin tränare
påverkar motivationen och motivationsklimatet

Mattias Hellman & Sofiän Norstad Habeish

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 67:2018

Ämneslärarprogrammet 2015–2020

Handledare: Erik Lundkvist

Examinator: Karin Söderlund

Sammanfattning

Syfte: Syftet med denna studie var att undersöka betydelsen av relationen tränare har till sina spelare och huruvida detta påverkar motivationen och motivationsklimatet.

Frågeställningar:

- Finns det ett samband mellan upplevd relation till tränare och motivationen?
- Finns det ett samband mellan upplevd relation till tränare och upplevt motivationsklimat?
- Finns det skillnader i motivationsnivå och motivationsklimat beroende på spelarnas kön, ålder, samt tränarnas erfarenhet eller tränarnas utbildningsnivå?

Metod: Urvalet bestod av åtta fotbollslag i Stockholmsområdet med totalt 102 fotbollsspelare i åldrarna 12–14 (12 år = 44, 13 år = 45, 14 år = 13) samt åtta tränare, en för varje lag som deltog. För att mäta relationen mellan tränare och spelare användes Coach-Athlete Relationship Questionnaire, för motivationen användes Sports Motivation Scale och slutligen för upplevt motivationsklimat Perceived Motivational Climate Scale. Korrelationsanalyser genomfördes med hjälp av bivariat analys i SPSS. För att se skillnader jämförde vi medelvärden med hjälp av T-test samt MANOVA-test för skillnader mellan flera grupper.

Resultat: Det fanns statistiskt signifikanta samband mellan upplevd relation till sin tränare och motivation, mellan upplevd relation till sin tränare och upplevt motivationsklimat. Spelare som hade tränare med eftergymnasial utbildning upplevde högre motivation. Ju mer erfaren tränare desto mindre engagemang upplevde spelare från sin tränare och motivationsklimatet upplevdes då också som mer resultatinkompatibelt.

Slutsats: Studien visade att genom en god relation till sina spelare skapar tränare goda förutsättningar för att främja inre motivation hos fotbollsspelare. Vilket motivationsklimat som tränare skapar speglar spelares syn på sig själva och kan båda öka eller sänka den motivation som spelare upplever. Genom att arbeta uppgiftsorienterat ökar chansen att spelare känner sig mer motiverade. Även andra faktorer kan påverka resultaten såsom lagets prestationer och sammansättningen av spelare, därför behövs studier där förändringen av beteende hos tränare undersöks för att se om samma resultat uppstår. Tränare bör jobba uppgiftsorienterat för att främja den inre motivationen hos spelare och minimera risker för avhopp samt jobba individanpassat för att bibehålla en god relation med spelare.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
1.1 Inledning.....	1
1.2 Self Determination Theory.....	1
1.3 Achievement Goal Theory.....	3
1.4 Motivationsklimat.....	4
1.5 Relation mellan idrottare och tränare.....	6
1.6 Problem.....	7
1.7 Syfte & frågeställningar.....	7
1.8 Hypotes.....	8
2. Metod.....	8
2.1 Urval.....	8
2.2 Genomförande.....	8
2.3 Mätinstrument.....	9
2.3.1 Relationen mellan tränare och spelare.....	9
2.3.2 Motivation.....	10
2.3.3 Upplevt motivationsklimat.....	10
2.4 Utformning av enkäter.....	11
2.4.1 Bakgrundsvariabler.....	11
2.4.2 Spelarenkät.....	11
2.4.3 Tränarenkät.....	11
2.5 Statistisk analys.....	12
2.6 Reliabilitet och validitet.....	12
2.7 Etiska överväganden.....	13
3. Resultat.....	13
3.1 Samband mellan relation till sin tränare och motivation.....	14
3.2 Samband mellan relation till sin tränare och upplevt motivationsklimat.....	14
3.3 Effekter av relation, motivation och motivationsklimat i förhållande till kön, ålder, erfarenhet och utbildning.....	15
3.3.1 Skillnader i kön.....	15
3.3.2 Eftergymnasial utbildning.....	16
3.3.3 Spelares ålder.....	16
3.3.4 Erfarenhet.....	18

4 Diskussion.....	19
5. Framtida forskning	22
6. Slutsats.....	23
Käll- och litteraturförteckning	24

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Spelarenkät

Bilaga 3 Tränarenkät

Bilaga 4 Samtyckesblankett

Bilaga 5 Samtyckesblankett på mejl

1. Introduktion

1.1 Inledning

Ett av Svenska Fotbollförbundets mål är att så många som möjligt, så länge som möjligt, ska bli så bra fotbollsspelare som möjligt (Svenska Fotbollförbundet 2017-02-15). Syftet med detta är att utveckla ens verksamhet så att barn och ungdomar i åldrarna 7–25 år känner ett stimuli att idrotta i föreningen och skapa ett livslångt idrottande. Målet med denna vision är att samtliga specialidrottsförbund (SF) sett utifrån individernas unika behov skall ha utvecklat sin verksamhet för barn och unga i åldrarna 7–25 år. Svenska Fotbollförbundet påpekar också att de insatserna som görs för utvecklingen skall vara i linje med Riksidrottsförbundets (RF) anvisningar angående barn- och ungdomsidrotten, detta ska i sin tur leda till att svensk idrott utvecklas. För att uppfylla målet är det viktigt att studera tränares beteenden. (ibid.)

”Det är alldeles för många som slutar för tidigt på grund av orsaker som vi kan påverka som tränare” (Franzén & Peterson 2004). Enligt Svenska Fotbollförbundets värdegrund så kan det kopplas till den relation som finns mellan tränare och idrottare och det klimat som tränaren skapar. Det läggs stor vikt vid att tränare skall föregå med ett gott exempel, ha en öppenhet, respektera allas lika värde, jobba för jämställdhet och motverka all typ av diskriminering. I värdegrunden tas det även upp att föreningar ska sträva efter att ha en miljö som bygger på delaktighet, engagemang och trovärdighet samt att verksamheten skall bedrivas på demokratiska principer. Som tränare är det viktigt att ha en relation till sina spelare som bygger på dessa värderingar och som får sina idrottare att känna sig respekterade. Det är också viktigt att de känner att de befinner sig på en trygg plats, kan vara sig själva och respekteras för den de är. Idrottarna ska även känna sig delaktiga, känna att deras tränare är engagerad och trovärdig. (Svenska Fotbollförbundet 2018-03-24)

1.2 Self Determination Theory

En teori som styrker att det är viktigt att känna sig respekterad och att delaktigheten är viktig är Self Determination Theory (SDT), översätts till självbestämmandeteorin. Den handlar bland annat om inre motivation, yttre motivation och amotivation. När individer drivs av mer inre motivation är de mer autonoma i sitt agerande och när de drivs mer av yttre motivation är

de mer kontrollerade i sitt agerande. Över tid så kan en individs motivation skifta från att drivas av mer yttre motivation och senare av mer inre motivation.

Ryan och Deci (2000 s. 61) har även skapat en figur (se figur 1) där de beskriver graden av autonomi där amotivation, minst självgående/självbestämmande, är i ena änden och inre motivation, mest självgående/självbestämmande, är i andra änden. (Ryan & Deci 2000)

Amotivation är när en idrottare inte känner någon som helst känsla för att utföra uppgiften eller delta på träningar. Yttre motivation är när yttre faktorer som belöning, tvång eller skuld bidrar till deltagande i olika aktiviteter. Inre motivation är när inre faktorer som lärande, förbättring och glädje bidrar till deltagande i olika aktiviteter.

Extern reglering, som är den minst självbestämmande delen av yttre motivation, styrs av att idrottare deltar eller utför uppgiften för att denne antingen får någon form av belöning eller gör det för att tillfredsställa andra. I introjicerad reglering utförs handlingar för att slippa skuld känslor eller exempelvis ångest. (Ryan & Deci 2000)

Ännu ett steg till höger på skalan (se figur 1) ser vi identifierad reglering, där har idrottaren identifierat sig med aktiviteten och kan se det längre perspektivet av en aktivitets betydelse. Integrerad reglering är den mest autonoma biten som fortfarande till viss del drivs av yttre motivation och karaktäriseras av att idrottaren identifierar sig med regler och värderingar av aktiviteten. Idrottaren upplever att aktiviteten är en del av dess personlighet. Det mest autonoma steget är inre motivation där högst självbestämmande råder. (Ryan & Deci 2000) Konsekvenser av mer yttre motivation är bland annat fler avhopp och mera negativa känslor. Förtjänster av mer inre motivation är motsatsen med färre avhopp och mera positiva känslor. (Quested et al. 2013)

Att ha större delen inre motivation är därför den som eftersträvas mest då konsekvenserna av den är mer positiva gentemot om en idrottare har mer yttre motivation eller amotivation och för att uppnå inre motivation krävs att tre basala behov tillfredsställs. Dessa tre är *autonomi*, att idrottaren deltar frivilligt av egen vilja och att andra lyssnar på ens åsikt, *kompetens*, att idrottaren känner att den har kontroll och är kapabel, och slutligen *tillhörighet*, att idrottaren känner att den får respekt av samt är en del av gruppen. (Ryan & Deci 2000)

← Lågt självbestämmande

Högt självbestämmande →

Amotivation	Yttre motivation				Inre motivation
	Extern reglering	Introjicerad reglering	Identifierad reglering	Integrerad reglering	
jag slutade - jag såg ingen anledning att fortsätta	Jag går på fotbollen för att jag måste	Jag spelar fotboll annars får jag dåligt samvete	Jag går på fysträningen för att jag vill bli stark inför fotbolls-säsongen	Jag spelar fotboll för att det är en del av vem jag är	Jag spelar fotboll för att det är kul

Figur 1. (Ryan & Deci 2000)

Motivationen är den bidragande orsaken till fysisk aktivitet och grundstenen till att idrotta, motivationen påverkas dels av motivationsklimatet, den upplevda förmågan, samt ens förväntningar (Roberts 1992, s. 5 f.).

För att tillgodose alla spelare och få dem att känna sig motiverade behöver vi stärka individens självförtroende. Som fotbollstränare är det viktigt att jobba med uppmuntran, bekräftelse och se till så att spelare tror på sig själva och ge dem de verktyg de behöver för att höja deras självförtroende. Självförtroende är känslan av att klara av en handling och tilltron till sig själv, har inte idrottaren ett gott självförtroende så är risken också att de tappar motivationen för sitt fortsatta utövande. (Roberts & Treasure 2012, s. 297)

Även tränaren har en roll i att skapa en självbestämmande motivation genom att tillsammans med spelaren tillmötesgå de tre grundläggande behov (autonomi, kompetens och tillhörighet).

1.3 Achievement Goal Theory

Achievement Goal Theory (AGT) är en teori där de jobbar med målorienteringen och individens upplevda förmåga, hur ens framgång tolkas påverkar också individens val av uppgifter, ett exempel kan vara om vikten av att vinna betonas så väljer individen mer tävlingsinriktade uppgifter (Roberts 1992, s. 14). Den målorienteringen idrottaren väljer att inrikta sig på baseras på individens sätt att värdera sin prestation, antingen värderas

prestationen gentemot andra eller mot sig själv, men också hur spelaren ser på misslyckande och framgång (Papaioannou & Hackfort 2016, s. 57 f.)

1.4 Motivationsklimat

Genom interaktioner med spelare i laget så kan en tränare med uppgiftsorienterad metodik få spelare att istället värdesätta sitt hårda arbete samt att de jobbar tillsammans för varandras eller gruppens bästa. Resultatorienterad metodik skapar spelare som uppträder mer egoistiska vilket leder till förhöjd ångest samt risk för fler avhopp. Genom att vara mer autonomistödjande i sitt ledarskap bekräftar tränaren spelarnas preferenser och bistår med meningsfulla val i träning och match samt välkomnar deras åsikter i beslutstagande där möjligheten finns. När spelares psykologiska behov tillfredsställs allt eftersom säsongen pågår ökar även känslor av livsenergi och färre symtom på utbrändhet utvecklas. (Duda 2013; Alvarez, Balaguer & Castillo 2012)

Det klimat som en tränare skapar kan bland annat delas in i uppgiftsinriktat eller resultatnriktat klimat. I ett uppgiftsinriktat klimat strävar tränaren efter att belysa ansträngning, samarbete, lärande och utveckling. Det handlar om huruvida en spelare upplever sig själv och hur den väljer att mäta sin utveckling. I ett resultatnriktat klimat fokuserar spelaren på att jämföra sig med andra i sin närhet och känner sig bra eller bättre när den är bättre än andra i laget eller i sin närhet. Detta kan uppstå i de fall där individen inte kommit långt i sin utveckling och kan leda till att de ständigt känner att de inte utvecklas och känslan av kompetens förblir låg. I ett prestationsinriktat klimat väljer spelaren istället att jämföra sig mot sig själv för att mäta sin utveckling, de upplever också sig själva som bättre när de anstränger sig och gör sitt bästa. (Curran et al. 2015; Newton, Duda & Yin 2000)

Ett prestationsinriktat klimat visar också starka samband till egenskaper som självsäkerhet, hängivenhet, entusiasm och lust. Ett resultatnriktat klimat har dock även det samband med självsäkerhet och hängivenhet enligt Curran et al. (2015) men inte resterande nämnda egenskaper. Detta visar att tränarens fokus ska ligga på individens ansträngning och lärande för att främja positiva upplevelser av barn- och ungdomsidrott.

Den ledarstil som stimulerar högst motivation och motivationsklimat är där tränare jobbar utifrån uppgiftsorienterad metodik. Det skapar mest motivation hos sina spelare samt att de spelare som känner att de vill spela för sin tränare och uppskattar sin tränare känner större motivation. Det handlar om en tillåtande miljö, att se alla, samt att ha en ledarstil där alla känner sig viktiga och har en roll i laget. (Smith & Smoll 2017)

Enligt Taberbero et al. (2009) ökas gruppens effektivitet och positivitet när tränare jobbar uppgiftsorienterat. Ett uppgiftsorienterat klimat stimulerar ett bättre prestationsklimat där gruppen tillsammans också presterar bättre samt att ju mer uppgiftsorienterad ledaren är desto intensivare och närmare relation skapar tränaren till sina spelare. En uppgiftsorienterad metodik leder också till en högre motivation hos spelarna.

I idrottsrörelsens verksamhetsidé (Stockholms fotbollförbund 2012-02-15) beskrivs att idrottsrörelsen ska vara rolig, att idrottande ungdomar ska må bra och på så vis prestera mera. Studien kopplar an till detta genom att det ämnas att studera hur spelarna uppfattar sina tränare och hur det är relaterat till motivationsklimat samt motivation att delta på träningar och matcher.

I en rapport hämtad från Riksidrottsförbundet (Franzén & Peterson 2004) nämns en rad faktorer som leder till att ungdomar i åldern 13–15 år slutar att spela fotboll. En sådan orsak är att ungdomar i denna ålder känner för höga krav från skolan och väljer då att lägga sin tid där. Detta då idrottaren påverkas av de yttre faktorerna och avslutar då sitt fotbollsspelande eller sin elitsatsning på grund av den tidsbrist som råder för spelaren.

Tränarens kompetens är en annan orsak till att unga spelare slutar med fotbollen. Studien beskriver även att ju mer professionaliserad en klubb är desto mer kommer dess ungdomsverksamhet att likna det allmänna skolsystemet. De fostrar spelarna på ett sätt som liknar skolan, passa tider, höra av sig, lyssna och reflektera o.s.v. Spelarna får en trygghet och tydlighet av att tillhöra en klubb som är disciplinerad, professionell och ställer samma krav som i skolan vilket kan vara en faktor för att fortsätta med sitt fotbollsspelande. Idrottarna får då samma fostran som i skolan och kan då lättare klara av skolans disciplin och bestämmelser då de är vana med samma kravställning i fotbollen.

Ledarskapet och dess relation till den enskilda spelaren nämns också, de påpekar vikten av att intressera sig för laget och sina spelare. Ett exempel från 84:orna i Landskrona var just tränaren i det lag som följdes i studien där tränaren ledde sitt lag på följande vis. Han hade stort engagemang för sitt lag där han värnade om spelarnas välmående och han var inte bara ute efter att vinna fotbollsmatcher. Tränaren bedrev tuffa träningar med höga krav och såg hela laget till skillnad från klubben i stort som tittade väldigt mycket på den individuella spelaren. Han märkte när någon mådde dåligt och hjälpte spelare som hamnat snett i samhället genom att vara uppmärksam och omhändertagande. Han var annorlunda från mängden gällande krav på disciplin, han engagerade alla spelare och jobbade hårt för en god

lagsammanhållning. Tränaren ville att alla skulle lära känna varandra och skapa tillhörighet samt trygghet i gruppen.

Det finns en stark koppling till den inre motivationens drivfaktor gällande tränarens arbetssätt som beskrivs i SDT, nämligen att spelarna känner sig kompetenta. Då tränaren i fråga var oerhört engagerad och jobbade mycket med positiv förstärkning samt genom att säkerställa att han såg alla spelare fick han också dem att känna sig kompetenta. Ytterligare en faktor inom SDT gällande inre motivation är att det ska vara frivilligt, tränaren var tydlig med sina spelare att deltagande skulle drivas av egen vilja. Genom att tränaren var uppmärksam och mån om varje enskild individ, såg till att alla röster blev hörda samt genom att alla hade en roll i laget kände sig individerna som en del av gruppen och kände sig även respekterade. (Franzén & Peterson 2004 s. 35 ff.)

1.5 Relation mellan idrottare och tränare

Utifrån självbestämmandeteorin kan en god relation med sina idrottare samt genom att skapa ett stimulerande motivationsklimat öka motivationen hos dem. Forskning visar genom att vara stöttande, omhändertagande, stimulerande och meningsfull gentemot sina idrottare bygger de förtroende och respekt och genom att visa att de vill driva relationen framåt byggs engagemang. Genom att ha tillåtande miljöer skapas tryggare tillvaro så att idrottare tillåts prestera på sin egna nivå. Det resulterar även i att båda parter skapar kreativitet och rådighet vilka är ingredienser för att kunna prestera på den högsta nivån inom sin sport, och stimulerar dem att tänka utanför boxen. (Olympiou, Jowett & Duda 2008; Jowett 2017; Jowett et al. 2017)

Även hos yngre idrottare förespråkas ingredienserna ovan, genom att tillgodose behoven för kompetens, tillhörighet och autonomi hos idrottaren ökar den inre motivationen. Dessa effekter syns mer ju större engagemang idrottaren upplever att tränaren uppvisar. Tränare ska därför fortsätta ställa frågor, ge idrottare alternativ och valmöjligheter samt lyssna på deras åsikter. (Reynolds & McDonough 2015)

Det som menas med relationen mellan tränare och spelare är hur spelaren uppfattar sin tränare, detta gäller både på och utanför planen, vilket tillvägagångssätt tränaren har till sina spelare och hur tränaren väljer att utveckla laget både på och utanför plan. Det kan även handla om hur träningen individanpassas, men också hur tränaren ser till individens bästa. En relation mellan spelare och tränare kan se väldigt olika ut beroende på individ och vad som passar individen, därav kan vissa uppleva att de har en god relation till sin tränare och andra

en mindre bra relation. Sen kan tränaren vara så pass skicklig att den skapar olika relationer till olika spelare beroende på individ och vad spelaren drivs av och vad den mår bra av.

Andra faktorer som påverkar relationen mellan tränare och idrottare är längden på relationen, tävlingsnivån samt sammansättning av kön. Ju längre relation desto starkare är det ömsesidiga beroendet i relationen och högre tävlingsnivå resulterar i starkare idrottsrelaterad tillfredsställelse. I kombinationen kvinnlig tränare – kvinnlig idrottare är idrottare mer tillfredsställda med träning och instruktion än i andra könskombinerade relationer. Troligtvis då de relaterar mer till varandra könsmässigt men också då de har samma syn på träning och förstår varandra mer utifrån deras respektive situation. (Jowett & Nezlek 2011)

1.6 Problem

Tränare ses som förebilder, speciellt för barn och ungdomar. En tränare ska inte bara vara kunskapsmässigt duktig utan bör även ha andra förmågor som är viktiga för att spelare ska känna sig trygga och vilja fortsätta idrotta. För att bli en duktig tränare behövs utöver ett gott fotbollskunnande bland annat även ett gott ledarskap, bra sociala förmågor och förståelse för olika individers behov. Att kunna känna empati för andra människor och på så sätt vara omhändertagande. På så vis motiveras spelare att fortsätta idrotta för deras egna skull samt skapar en miljö där spelare får möjligheten att utmana sig själva, där misstag accepteras som en del av utvecklingen. De får även en förståelse för människors olikheter och en kunskap kring begreppet respekt som kommer vara vital för deras uppväxt och hur de kommer att behandla andra människor. Nuvarande forskning är mycket allmän och ligger till grund för alla åldrar, ingen hänsyn tas till skillnader i utvecklingsfaserna. Tonåren är en utvecklingsfas där förebilder är viktiga för ungdomarnas uppväxt och därför är det också viktigt att veta hur det ser ut hos ungdomar idag. Därför har åldersspannet på 12–14 år valts ut. Studien vill påvisa hur viktiga alla aspekter utanför fotbollen är och undersöka hur det ser ut i dess närhet.

1.7 Syfte & frågeställningar

Syftet med denna studie var att undersöka betydelsen av relationen tränare har till sina spelare och huruvida detta påverkar motivation och motivationsklimat.

- Finns det ett samband mellan upplevd relation till tränare och motivationen?

- Finns det ett samband mellan upplevd relation till tränare och upplevt motivationsklimat?
- Finns det skillnader i motivationsnivå och motivationsklimat beroende på spelarnas kön, ålder, tränarens erfarenhet eller tränarnas utbildningsnivå?

1.8 Hypotes

God relation till sina spelare påverkas av vilket klimat som skapats där ett uppgiftsorienterat klimat ger bättre möjligheter till god relation som i sin tur skapar förutsättningar för högre inre motivation. Även genom en förbättring av tränarens medverkan och engagemang påverkas motivationen positivt hos unga spelare, där spelare som upplever att de har en bra relation till sin tränare också har en högre motivation än de som upplever en sämre relation till sin tränare. Vissa skillnader kommer att synas i en jämförelse mellan spelares och tränares kön.

2. Metod

2.1 Urval

Urvalet består av en någorlunda jämn fördelning av flickor (n = 63) och pojkar (n = 39) enkätundersökningar genomfördes på tre pojklag och fem flicklag i åldrarna 12 år (n = 44), 13 år (n = 45) och 14 år (n = 13). På grund av avhopp från lag i 14-års åldern slutade det med att endast ett lag deltog, därav det låga antalet spelare i den åldern. Dessa åldrar har valts då studien riktas in på svensk ungdomsfotboll. Lagen i det slutgiltiga urvalet kom från kontakter i fotbollsrörelsen, de består av föreningar som bland annat bedriver akademiverksamhet.

2.2 Genomförande

En plan gjordes upp för arbetets gång, enkätundersökning valdes ut som datainsamlingsmetod, dvs. en kvantitativ studie. Enkät användes för att få in mycket data för att på så sätt få ut ett valitt resultat, samt för att kunna se en tydlig statistik i resultaten. Efter att inriktning och format för enkätstudien valts genomfördes tre pilotstudier för att säkerställa frågornas kvalité och för att kunna revidera eventuella frågetecken.

Samtyckesblanketterna (se bilaga 4 & 5) mejlades samt gavs ut till spelarnas föräldrar, med respektive tränares hjälp, för att få deras godkännande gällande medverkan till att genomföra

enkäterna. Sedan anlände forskarna på utsatt tid på anläggningen och närvarade under enkätundersökningen med medtagna kopior av både spelarenkäterna samt tränarenkäterna. Detta gjordes för att få in all data så fort som möjligt och se till så att de var tillgängliga för att kunna svara på eventuella frågor om studien eller om något skulle vara oklart samt därefter samlades enkäterna in, för att sedan sammanställa datan. Tränarna fick fylla i sin enkät samtidigt som spelarna och fick inte hjälpa sina spelare utan vid eventuella oklarheter fanns forskarna närvarande som stöd. Samtliga enkätsvar fördes in i ett Excelark där kolumner kategoriserades efter enkätens utformning. Sedan fördes det sammanställda Excelarket i SPSS där samband undersöktes utifrån frågeställningarna. Efter att resultatet fått fram utformades sammanställda tabeller. Den forskning som använts söktes fram via Gymnastik- och idrottshögskolans bibliotekskatalog, Discovery, Google Scholar, samt Diva.

2.3 Mätinstrument

2.3.1 Relationen mellan tränare och spelare

Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) är en enkät för att mäta relationen mellan tränare och idrottare och används redan i andra studier som ämnar ta reda på relationen mellan tränare och idrottare. I den finns exempelvis frågor som ”känner du dig nära din tränare” och ”håller du med din tränares syn och värderingar”. Skalan som används är en Likertskala från 1 (håller inte alls med) till 7 (håller helt och hållet med). Enkäten består av 11 frågor och är indelad i tre kategorier, Engagemang, Närhet och Komplementaritet (interagerandet mellan individer, kan tolkas som ett ge och ta, högre komplementaritet uppnås med tiden då individer lärt känna varandra och vet hur de ska agera sinsemellan) (Davis et al. 2018; Choi, Cho & Huh 2013; Jowett & Ntoumanis 2004).

Översättningen som använts i enkäten kommer från två tidigare genomförda uppsatser (Blomqvist & Sköld 2015; Geholm 2018) där pilotstudier genomförts i efterhand för att säkerställa att frågorna gick att förstå. Pilotstudierna genomfördes på deltagare som var både i samma åldersspann som urvalet samt ett år yngre. Pilotstudien resulterade i att en fråga gällande Engagemang togs bort då den inte förstods av någon av årskullarna, trots försök till synonymer eller liknande frågor. Risken var att den skulle feltolkas helt och därför ströks den.

2.3.2 Motivation

För att mäta motivation användes enkäten Sport Motivation Scale-II (SMS-II) som är en reviderad version av den första versionen av SMS. Den första versionen av SMS togs fram för att mäta motivation och förhåller sig till SDT-perspektivet av motivation. Den mäter hela skalan av motivation, allt från inre motivation till amotivation. I utformningen av enkäten validerades även enkäten. (Pelletier et al. 1995)

Enkäten har under åren fått en del kritik och revideras senare till SMS-II för att öka validiteten i testet. Det som kritiserades var bland annat att integrerad reglering inte fanns med i enkäten och att det var en viktig del av SDT. SMS-II enkäten är indelad i sex subskalor, Inre Motivation, Integrerad Reglering, Identifierad Reglering, Introjicerad Reglering, Extern Reglering och Amotivation, med 18 påståenden och den bedöms med en 7-gradig Likert-skala från 1 (Håller inte alls med) till 7 (Håller fullständigt med). (Pelletier et al. 2013)

Den svenska versionen som använts är översatt i en tidigare uppsats (Dupree 2016) med hjälp av två olika översättare där de gemensamt kommit överens om en översättning och pilottestats för att öka validiteten. (Ejlertsson 2014, s. 50)

För att kunna använda resultaten på ett överskådligt sätt räknas ett RAI-värde (Relativ Autonomi Index) ut. Detta ger ett värde som sedan används för att se samband mellan andra variabler från andra delar av enkäten, ju högre RAI-värde desto mer självgående är deltagaren. RAI-värde räknas ut enligt nedan:

Inre motivation (totala resultat * 3) + integrerad reglering (totala resultat * 2) + identifierad reglering (totala * 1) + Introjicerad reglering (totala resultat * -1) + extern reglering (totala resultat * -2) + amotivation (totala resultat * -3)

Summan av poängen ovan ger ett sammanlagt värde. Liknande har gjorts tidigare i andra studier. (Guay et al. 2010; Milette & Gagné 2008)

2.3.3 Upplevt motivationsklimat

För att mäta upplevt motivationsklimat användes en enkät som heter Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire 2 (PMCS-Q 2) som även är validerad. Eftersom ingen kort version av PMCS-Q 2 fanns tillgänglig har vi utgått från valideringsartikeln (Newton, Duda & Yin 2000) där de två frågor från varje delskala som haft högst laddning på sin faktor i en konfirmatorisk faktoranalys valts ut. Detta är gjort i samspråk med vår handledare. Detta för

att enkäten innehåller totalt 33 frågor, för att hålla nere totalt av frågor i enkäten för denna studie valdes att korta ner denna. Enkäten består av sex kategorier, Samarbetande Inläring, Viktig Roll, Ansträngning/Förbättring, Bestraffning av Misstag, Ojämnt Erkännande och Rivalitet Inom Laget. De första tre kategorierna delas in i Uppgiftsorientering och de tre sista tillhör Ego-orientering och det är också de kategorierna som använts i sammanställningen samt i jämförelser med andra resultat. Enkäten har en Likert-skala som sträcker sig från 1 till 5, dock så används 1–7 i enkäten för att ha kontinuitet i enkäten. Den innehåller exempelpåståenden som ”tränaren är glad så länge vi gör vårt bästa” och ”spelare byts ut när de gör misstag”. (Newton, Duda & Yin 2000; Seifriz, Duda & Likang 1992) Den svenska version som användes i studien är tidigare använd av studenter i en liknande studie (Klarström & Sandklef 2015).

2.4 Utformning av enkäter

2.4.1 Bakgrundsvariabler

De bakgrundsvariabler som samlats in gällande enkäten handlar om spelarnas deltagande, deras ålder, när de började spela fotboll, varför de började spela fotboll samt om de föredrar att tävla mot sig själva eller tävla mot andra.

2.4.2 Spelarenkät

Första delen av enkäten (se bilaga 2) bestod av bakgrundsfrågor såsom ålder, kön, etc. Alla olika enkäter slogs ihop och Likert-skalan ändrades på PMCS-Q 2 från 1–5 till 1–7 så att den överensstämde med resterande enkäter. Alla enkäter är i grunden utformade på engelska och översättningarna som använts är alla tagna från tidigare uppsatser och sedan ändrats efter pilottest för att öka validiteten.

2.4.3 Tränarenkät

I enkäten till tränarna användes bara bakgrundsfrågorna (se bilaga 3) som tränarna fick fylla i. Där bestod frågorna av ålder, kön samt utbildning både inom fotboll och eftergymnasial utbildning utanför fotbollen, detta för att kunna använda detta i jämförelsen senare. Med eftergymnasial utbildning menas utbildning som genomförts på universitet eller högskola.

2.5 Statistisk analys

Då studien gick ut på att se olika samband gällande hur relationen till sin tränare dels samverkar med motivationen men också det upplevda motivationsklimatet så gjordes en bivariat analys där korrelationen mellan flera variabler studerades (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen 2003, s. 137). I ett samband måste det finnas minst en beroende variabel och en oberoende variabel där den beroende variabeln utlöses av en kausal mekanism aktiverad av betingelsen, alltså den oberoende variabeln. I detta fall är relationen den oberoende variabeln och motivationen den beroende variabeln där motivationspåverkan gällande ens relation till sin tränare studeras (Djurfeldt Larsson & Stjärnhagen 2003, s. 138).

Svaren har getts på en ordinalskalenivå, detta användes då deltagarna fick rangordna sina svar efter bestämda svarsalternativ (Djurfeldt Larsson & Stjärnhagen 2003, s. 142). Ett exempel på ordinalskala kan se ut så här, ex. sällan, ibland, ofta, det finns ingen nollpunkt och är upplagt likt hur enkätundersökningen var konstruerad (Djurfeldt Larsson & Stjärnhagen 2003, s. 42). Senare i sammanställningen av data har svaren i respektive delskala satts ihop där de ändrats till intervallskala för att kunna använda datan för att se samband. I kategoriseringen av lag, kön och ålder har de ställts in på en nominalskalenivå (Cohen & Swerdlik 2002, s. 74 f.). T-test och MANOVA-test genomfördes för att undersöka skillnader mellan enstaka eller flera grupper. Pearson's korrelationskoefficient användes för att värdera korrelationen mellan variabler. (Cohen & Swerdlik 2002, s. 113 ff.)

2.6 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet är en vital del inom ett psykometriskt instrument, om ett test är reliabelt ska ett relativt liknande testresultat för en person återkomma vid upprepade mätningar (Tenenbaum, Eklund & Kamata 2012, s. 25). Då de parametrar som mäts kan förändras över tid så handlar reliabilitet mer om att deltagaren alltid uppfattar frågan på samma sätt men kan fortfarande svara annorlunda andra gången de svarar på enkäten förutsatt att det sker över en längre tid och inte direkt efter varandra. För att mäta reliabilitet finns flera sätt att jämföra, bland annat Pearson's korrelation där ett test genomförs två gånger och de båda jämförs. Pearson's korrelation är ett index av där ett värde av minst 0.70 är tillfredsställande men 0.90 och högre eftersträvas. Index sträcker sig från 0 till 1. (Tenenbaum, Eklund & Kamata 2012, s. 27)

En enkät innehåller ofta olika delar och för att mäta den interna konsistensen av dessa används Cronbachs alpha. Intern konsistens handlar om hur väl de olika delarna mäter samma sak. Flera frågor kan beröra samma sak, exempelvis bestraffning av misstag, ju mer lika svaren är desto högre värde får den delen. Värdet sträcker sig mellan 0 och 1. (Tenenbaum, Eklund & Kamata 2012, s. 28)

Alla enkäter som använts i denna studie har tidigare i samband med validering även fått reliabiliteten bedömd och alla har bedömts ha en adekvat reliabilitet.

Validitet handlar om att instrumentet som valts för att mäta något mäter det som den är avsedd att mäta. I detta fall handlar det om de enkäter som valts och huruvida de mäter det som tänkts mätas (Tenenbaum, Eklund & Kamata 2012, s. 33). Alla enkäter som använts i studien är validerade i tidigare valideringsstudier. Den sammansatta enkäten har även pilottestats tre gånger där deltagarna har fått förklara vad det är de inte förstår och sedan har ändringsförslagen diskuterats och enkäten har pilottestats på nytt.

2.7 Etiska överväganden

Under studiens gång har hänsyn till de etiska kraven tagits, att bevara deltagarnas uppgifter konfidentiellt, att påpeka att studien är frivillig och att den får avslutas när som helst, detta var tydligt utskrivet i beskrivningen av studien i missivbrevet. Under hela processen har det talats sanning, öppet redovisat metoden samt redovisat resultaten när frågan kommit upp. Då deltagarna som undersöks är under 18 år har föräldrarnas samtycke samlats in. Även att vetenskapsrådets fyra etiska krav (samtyckeskravet, informationskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet) har följts vid samhällsvetenskaplig forskning. (Patel & Davidsson 2011, s. 62 ff.)

3. Resultat

De variabler som använts för att genomföra testerna är **RAI** (Min = -39 Max = 103 M = 59,39 SD = 26,08), **Närhet** (Min = 1 Max = 7 M = 6,57 SD = 0,63), **Engagemang** (Min = 1 Max = 7 M = 6,13 SD = 0,89), **Komplementaritet** (Min = 1 Max = 7 M = 6,58 SD = 0,59), **Uppgift** (Min = 1 Max = 7 M = 6,10 SD = 0,72) och **Ego** (Min = 1 Max = 7 M = 3,27 SD = 1,41). Medelvärdena visar på generellt höga resultat inom de tre variablerna för Relation samt inom Uppgift. En klar skillnad i värdena mellan Uppgift och Ego visar på att spelarna upplever att

den miljö de verkar i till större del är uppgiftsorienterad och medelvärdet för RAI visar på att spelarna generellt upplever större delen inre motivation.

3.1 Samband mellan relation till sin tränare och motivation

Sambandet var positivt mellan de olika variablerna, $r = 0,37 - 0,43$, $p < 0,01$, med positiva värden av RAI korrelerat med positiva värden av relation till sin tränare. (se tabell 1)

Tabell 1 Samband mellan CART-Q och SMS-II

Coach-atlet relation & Motivation			
	RAI	Närhet	Engagemang
Närhet	,37**	-	
Engagemang	,39**	,75**	-
Komplementaritet	,43**	,80**	,64**
**Korrelation är signifikant på 0,01 nivån			

3.2 Samband mellan relation till sin tränare och upplevt motivationsklimat

Sambandet var positivt mellan de olika variablerna, $r = 0,51 - 0,54$, $p < 0,01$, med starka positiva värden av Relation korrelerat med positiva värden av Uppgift. Sambandet mellan Relation och Ego-orientering hade ett lågt till medelstarkt negativt samband, $r = -0,35 - -0,43$, $p < 0,01$, där positiva värden av Relation är associerat med negativa värden av Ego-orientering. (se tabell 2)

Tabell 2 samband CART-Q & PMCS-Q 2

Coach-atlet relation & Motivationsklimat				
	Närhet	Engagemang	Komplementaritet	Uppgift
Engagemang	,75**	-		
Komplementaritet	,80**	,64**	-	
Uppgift	,54**	,51**	,51**	-
Ego	-,43**	-,35**	-,41**	-,36**
**Korrelation är signifikant på 0,01 nivån				

3.3 Effekter av relation, motivation och motivationsklimat i förhållande till kön, ålder, erfarenhet och utbildning

3.3.1 Skillnader i kön

Det var ingen statistisk signifikant skillnad mellan flickor (M = 58,64 SD = 25,41 p = 0,73) och pojkar (M = 60,51 SD = 27,35 p = 0,73). Gällande Närhet var det ingen statistisk signifikant skillnad mellan flickor (M = 6,50 SD = 0,68 p = 0,16) och pojkar (M = 6,67 SD = 0,54 p = 0,16). Gällande Engagemang var det statistisk signifikant skillnad mellan flickor (M = 5,94 SD = 0,86 p = 0,01) och pojkar (M = 6,44 SD = 0,87 p = 0,01) där pojkar presenterade högre värden. Gällande Komplementaritet var det ingen statistisk signifikant skillnad mellan flickor (M = 6,51 SD = 0,59 p = 0,15) och pojkar (M = 6,69 SD = 0,58 p = 0,15). Det fanns ingen statistisk signifikant skillnad mellan könen inom kategorierna för Uppgifts- och Ego-orientering. Uppgift flickor (M = 6,05 SD = 0,77 p = 0,36) pojkar (M = 6,18 SD = 0,63 p = 0,36) och Ego flickor (M = 3,21 SD = 1,33 p = 0,61) pojkar (M = 3,36 SD = 1,53 p = 0,61) (se tabell 3).

Tabell 3 Medelvärde i respektive enkät uppdelat i spelares kön samt skillnad mellan spelares kön

Variabel	Kön	N	Medelvärde	Std. avvikelse	t (effekt)	Statistisk signifikans
RAI	Flicka	58	58,64	25,41	-0,34	0,73
	Pojke	39	60,51	27,35		
Närhet	Flicka	63	6,50	0,68	-1,43	0,16
	Pojke	39	6,67	0,54		
Engagemang	Flicka	62	5,94	0,86	-2,77	0,01
	Pojke	39	6,44	0,87		
Komplementaritet	Flicka	63	6,51	0,59	-1,46	0,15
	Pojke	39	6,69	0,58		
Uppgift	Flicka	61	6,05	0,77	-0,91	0,36
	Pojke	39	6,18	0,63		
Ego	Flicka	61	3,21	1,33	-0,51	0,61
	Pojke	39	3,36	1,53		

3.3.2 Eftergymnasial utbildning

Ingen statistisk signifikant skillnad uppvisades inom variablerna för Relation samt upplevt motivationsklimat, däremot presenterades en statistisk signifikant skillnad mellan grupperna inom motivation (RAI) för de tränare som var eftergymnasialt utbildade ($M = 64,19$ $SD = 25,30$ $p = 0,04$) och de som inte var eftergymnasialt utbildade ($M = 53,37$ $SD = 26,09$ $p = 0,04$) (se tabell 4).

Tabell 4 Medelvärde i respektive enkät uppdelat i eftergymnasialt utbildade tränare samt skillnad mellan lag med tränare med eller utan eftergymnasial utbildning

Variabel	Eftergymnasialt utbildad	N	Medelvärde	Std. avvikelse	t (effekt)	Statistisk signifikans
RAI	Ja	54	64,19	25,30	2,06	0,04
	Nej	43	53,37	26,09		
Närhet	Ja	57	6,62	0,69	1,05	0,29
	Nej	45	6,49	0,54		
Engagemang	Ja	56	6,26	0,88	1,58	0,12
	Nej	45	5,98	0,90		
Komplementaritet	Ja	56	6,63	0,65	0,99	0,32
	Nej	46	6,52	0,51		
Uppgift	Ja	56	6,11	0,79	0,20	0,84
	Nej	44	6,08	0,63		
Ego	Ja	56	3,19	1,50	-0,65	0,51
	Nej	44	3,37	1,29		

3.3.3 Spelares ålder

Ett MANOVA-test genomfördes för att jämföra skillnader av variablerna mellan de olika åldrarna hos spelarna. Sex beroende variabler användes: RAI, Närhet, Engagemang, Komplementaritet, Uppgift och Ego. Den oberoende faktorn var spelarnas olika åldrar. Statistisk signifikans uppmättes mellan grupperna inom variabeln Ego ($F(12, 178) = 2,55$ $p = 0,04$ eta squared = 0,146). Vidare visar resultaten för de olika variablerna att den enda variabeln som är statistisk signifikant är Ego ($F(2, 93) = 6,75$ $p = 0,02$ partial eta squared 0,127). Genom att titta närmare på medelvärdena för de olika åldrarna visar 14-åringarna högst värde inom Ego ($M = 4,47$ $SD = 1,01$) (se tabell 5).

I övriga variabler uppvisades ingen statistisk signifikant skillnad. Även post-hoc tester utfördes för att jämföra grupperna inom de olika variablerna. En statistisk signifikant skillnad inom kategorin Ego uppmättes mellan spelare som är 14 och 13 år (Medelvärdeskillnad = 1,22 SD = 0,44 p = 0,02) (se tabell 6) samt mellan spelare som är 14 och 12 år (Medelvärdeskillnad = 1,51 SD = 0,44 p = 0,02) (se tabell 6). Ingen statistisk signifikant skillnad mättes mellan spelare som är 12 och 13 år (se tabell 6).

Tabell 5 Medelvärde variabler fördelade på spelares ålder

Variabel	Ålder	Medelvärde	Std. avvikelse
RAI	14	43,27	30,69
	13	62,49	24,35
	12	60,32	25,72
Närhet	14	6,50	0,40
	13	6,70	0,49
	12	6,45	0,77
Engagemang	14	5,92	0,57
	13	6,22	0,65
	12	6,11	1,15
Komplementaritet	14	6,48	0,48
	13	6,67	0,56
	12	6,52	0,64
Uppgift	14	6,10	0,62
	13	6,18	0,66
	12	6,01	0,81
Ego	14	4,47	1,01
	13	3,24	1,28
	12	2,95	1,47

Tabell 6 Skillnad mellan alla åldrar

Variabler	Ålder	Ålder	t (effekt)	Statistisk signifikans
RAI	14	13	1,93	0,07

		12	1,69	0,11
	13	12	0,40	0,69
Närhet	14	13	1,47	0,16
		12	-0,31	0,76
	13	12	1,84	0,07
Engagemang	14	13	1,57	0,13
		12	0,81	0,42
	13	12	0,51	0,61
Komplementaritet	14	13	1,17	0,25
		12	0,22	0,83
	13	12	1,17	0,24
Uppgift	14	13	0,41	0,69
		12	-0,38	0,71
	13	12	1,05	0,30
Ego	14	13	-3,50	0,00
		12	-4,10	0,00
	13	12	0,99	0,33

3.3.4 Erfarenhet

Sambandet mellan tränares erfarenhet och övriga variabler undersöktes med hjälp av Pearsons korrelationskoefficient. Sambandet var negativt mellan erfarenhet och Engagemang ($r = -0,23$) med positiva värden av erfarenhet korrelerat med negativa värden av Engagemang. Sambandet var positivt mellan erfarenhet och Ego ($r = 0,28$) med positiva värden av erfarenhet korrelerat med positiva värden av Ego. Inga andra samband hittades mellan erfarenhet och övriga variabler. (se tabell 7)

Tabell 7 Samband mellan tränares erfarenhet och alla kategorier

Erfarenhet						
	RAI	Närhet	Engagemang	Komplementaritet	Uppgift	Ego
Korrelationskoefficient	-0,14	-0,03	-,23*	-0,09	0,07	,28**
Signifikans	0,16	0,73	0,02	0,37	0,46	0,00

4 Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka betydelsen av relationen tränare har till sina spelare och huruvida detta påverkar motivationen och det upplevda motivationsklimatet.

Resultaten visade tydliga samband mellan relationen en spelare upplever gentemot sin tränare samt den motivation spelaren har och det upplevda motivationsklimatet. Att relationen mellan tränare och spelare är viktig för spelares motivation stämmer överens med tidigare studier (Olympiou et al. 2008; Jowett 2017; Jowett et al. 2017). En tänkbar anledning och teori skulle kunna vara att tränarna till lagen som deltog i denna studie jobbar i linje med Reynolds och McDonough (2015) som belyser att tränare ska ställa frågor, ge spelare alternativ och valmöjligheter. De belyser även vikten av att lyssna på spelares åsikter för att på så sätt tillgodose de tre basala behoven inom SDT (Ryan & Deci 2000) och på så vis öka den inre motivationen. Det var tydliga höga siffror för uppgiftsinriktat klimat (Uppgift) kontra de värden som framkom för resultatnriktat klimat (Ego). Resultaten innebär att riskerna för avhopp är lägre (Quested et al. 2013) samt att tränarna får spelarna att fokusera på att jämföra sig med sig själva och inte övriga spelare precis som tidigare forskning visar (Curran et al. 2015; Newton et al. 2000; Smith & Smoll 2017). Samband uppvisades även mellan motivation och upplevt motivationsklimat vilket stämmer överens med gällande forskning kring AGT och SDT, där en uppgiftsinriktad metodik bidrar till ökad inre motivation. (Tabernerero et al. 2009). Det ska däremot sägas att det finns en stor chans för common method variance då de två mätmetoderna är ganska lika (Podsakoff et al. 2003).

En viss skillnad sågs i motivationsklimatet mellan 14-åriga spelare och övriga två grupper där det var skillnad i resultatnriktat klimat (Ego). Spelarna hade högre värden än övriga två grupper i kategorin Ego och jämför sig således mer med resterande spelare i laget än 12- och 13-åriga spelare. Detta kan förklaras med att spelarna kan ha kommit till en nivå och ålder där konkurrens om startplats i startelvan ökar, i en sån situation kan spelare tvingas jämföra sig med andra i laget för att se vad de behöver utveckla för att ständigt ligga i framkant. Det behöver dock inte vara negativt att det är höga värden inom Ego-kategorin om spelaren har höga värden inom de andra delarna såsom motivation och upplevd relation till sin tränare. Ett resultatnriktat klimat kan fortfarande stärka självsäkerheten och hängivenheten enligt Curran

et al. (2015). Åldersspannet mellan spelarna var 12–14 år där endast ett lag deltog i den äldsta kategorin (13 spelare) av totalt 102 svarande. I och med denna ojämna fördelning så fås inte så valida resultat som önskats gällande skillnader mellan ålder på deltagarna. En önskan var att få en jämn fördelning mellan kön och ålder men på grund av få deltagande lag i den åldern uteblev den fördelningen. Valet av ålder för enkäten grundades i att de flesta spelare slutar innan femton års ålder. I efterhand hade det blivit ännu tydligare om endast två åldersgrupper valts ut för att jämföras, exempelvis 13- och 14-åriga spelare, då de hunnit mogna mer och kan komma med mer självständiga samt eftertänksamma svar. Då hade det även funnits fler spelare i dessa åldrar jämföra med samt möjligheten till ett mer valitt resultat ökat. Det ska även nämnas att validiteten på enkäten som använts för att mäta motivationsklimatet är lägre än originellt då Likert-skalan ändrats från 1–5 till 1–7. Detta gjordes för att det skulle vara begripligare för ungdomarna att ha samma spann på svarsalternativen genom hela den sammanställda enkäten.

I jämförelsen mellan spelares kön uppvisade pojkar statistiskt signifikant högre värde inom kategorin Engagemang än flickor gjorde. Effekten var dock låg vilket tyder på att inget starkt samband finns och ingen slutsats kan dras. I en tidigare studie (Jowett & Nezlek 2011) gjordes jämförelser med olika könkombinationer men detta stämmer inte överens med resultaten. Det hade varit fördelaktigt att ha en jämn fördelning av kvinnliga och manliga tränare för att kunna jämföra enkätsvaren mellan spelares kön kontra tränares kön där Jowett och Nezlek (2011) upptäckte vissa skillnader i kombinationen kvinnlig tränare – kvinnlig idrottare jämfört med andra kombinationer.

Med höga RAI-värden samt höga värden inom Uppgiftsorientering kan det konstateras att samtliga lag upplevde att de hade en bra relation till sin tränare samt kände sig sedda och upplevde att de hade en roll i laget. Det betyder att dessa lag jobbar i linje med Svenska Fotbollförbundets (2018-03-24) verksamhetsidé som strävar efter att tränare ska jobba för en miljö som bland annat bygger på delaktighet och att de ska jobba utifrån demokratiska principer, att alla blir sedda och känner att de har en roll i laget. Trots att urvalet var litet, inte slumpmässigt och koncentrerat till Stockholm ska tränare jobba med relationen till sina spelare för att de ska känna att de har en viktig roll i laget och med hjälp av det bland annat öka deras inre motivation. Tränarna som deltog i denna studie jobbar sannolikt på samma sätt som Duda (2013) presenterar i sin studie utan att veta om det. I resultaten syns tydligt att

spelarna har hög inre motivation och behoven blir uppfyllda med hjälp av en uppgiftsinriktad metodik i enlighet med Duda (2013).

Inom kategorin eftergymnasialt utbildade tränare finns en statistisk signifikant skillnad inom kategorin RAI där spelare som hade en tränare med eftergymnasial utbildning påvisade högre RAI än spelare som hade en tränare som inte var eftergymnasialt utbildad.

Korrelationskoefficienten var liten, urvalet litet samt så var inte urvalet slumpmässigt i studien. Ingen tidigare studie hittades med samma jämförelse vilket gör det intressant att göra något liknande i större skala. Skillnaden kan förklaras i att eftergymnasialt utbildade människor är mer samvetsgranna vilket gör dem mer målinriktade och noggranna. De har samtidigt en högre exekutiv förmåga vilket troligtvis bidrar till att höja spelarnas motivation. (O'Conner & Paunonen 2012)

I kategorin utbildade kontra utbildade tränare inom fotboll var alla tränarna utbildade inom fotboll. Detta ledde till att ett samband eller en skillnad i om tränaren var utbildad eller inte och hur det eventuellt påverkar spelarnas motivation samt motivationsklimat inte kunde undersökas. En rangordning inom de olika utbildningar inom fotbollen hade kunnat genomföras för att möjligtvis kunna se någon skillnad. För att säkerställa att hälften av lagen bestod av utbildade tränare och hälften bestod av utbildade hade kunnat genomföras via ett telefonsamtal.

I urvalet saknades även tränare som arbetade ideellt, endast en tränare av åtta var ideellt engagerad. För att kunna göra en jämförelse mellan arvoderade och ideella tränare borde det i förväg undersökts hur många av tränarna som var arvoderade respektive ideellt engagerade. En noggrannare uttagningsprocess av lag och tränare hade behövts för att kunna se fler skillnader och samband gällande de punkter tagits upp. Fokus landade istället på att få in tillräckligt med enkätsvar.

Resultaten påvisade ett statistiskt signifikant samband mellan Engagemang och Ego där mer erfarenhet innebar lägre Engagemang samt högre Ego dock var värdet på korrelationskoefficienten låg. En teori till varför det är så är att tränare som är erfarna och fortfarande är aktiva hos lag med relativt låg ålder kan känna att de inte riktigt lyckats med sina målsättningar. Detta kan innebära att engagemanget inte är lika högt som det en gång var vilket i sin tur styr hur spelarna jämför sig själva. En annan faktor kan vara att utbildningen hos Svenska Fotbollförbundet (2019-02-25) utvecklats och att nya tränare som inte är lika erfarna istället har nyare och bättre metoder att jobba efter och således upplevs som mer

engagerade än de som är mer erfarna. Ett högre Ego betyder att de väljer att jämföra sig med andra, troligtvis för att de inte blir sedda tillräckligt ofta och inte har några andra referenspunkter. När engagemanget från tränaren istället upplevs som högt upplever spelarna att de blir sedda och får bekräftelse vilket gör att de sannolikt jämför sig med sig själva istället för andra.

Totalt sett samlades ca 100 enkätsvar in, vilket anses vara för lågt för att vara tillförlitligt i denna studie. Då urvalet inte var slumpmässigt sänks tillförlitligheten samt att det kan finnas bias gällande vilka som ville vara med och inte ville vara med. Från början var målet ett ännu större antal svar för att få ett ännu mer valitt resultat. Utgångspunkten var att besöka tio lag med totalt 200 deltagare. Det som sänkte deltagarantalet var lag som efter överenskommelse drog sig ur och valde att inte delta i undersökningen längre. Vissa lag slutade även att höra av sig vilket gjorde att nya lag fick kontaktas.

11 bortfall (9,7 %) berodde på spelare som inte fått samtyckesblanketten påskrivna eller föräldrar som inte ville att deras spelare skulle delta i undersökningen samt att de inte kunde delta på grund av sjukdom.

Hade samtyckesblanketten varit utskickade tidigare hade enkätundersökningen med större säkerhet kunnat genomföras som tänkt. Det som talar emot är att ingen uppfattning kring tid som enkäten skulle ta att genomföra fanns och det ansågs vara en viktig del av informationen som skulle vara med i samtyckesblanketten.

5. Framtida forskning

För framtida forskning inom detta ämne vore det intressant att göra en liknande studie men nationellt, mycket mer randomiserat samt en rangordning bland tränarutbildningarna bör tas fram. Undersökningen bör innehålla spelare i åldrarna 14–17 år då vi tror att det är större sannolikhet att de kommer förstå frågorna samt att de i det spannet oftast blir lite seriösare och deltagaren har troligtvis valt sin sport. Det vore även intressant att göra en jämförelse med idrottare som deltar i individuella sporter för att kunna göra jämförelser mellan individuella sporter och lagsporter. Ytterligare en aspekt som vore intressant att titta på är ledarbeteenden och hur dessa skulle kunna förändras med hjälp av en intervention, detta för att se om idrottarnas motivation samt motivationsklimat skulle förändras på samma sätt. Det vore även

intressant att undersöka vad som orsakar att spelare slutat med fotboll och hur stor koppling det har med relation, motivation och upplevt motivationsklimat.

6. Slutsats

Genom en god relation till sina spelare skapar tränare goda förutsättningar för att främja inre motivation hos fotbollsspelare. Vilket motivationsklimat som tränare skapar speglar spelares syn på sig själva och kan båda öka eller sänka den motivation som spelare känner, genom att arbeta uppgiftsorienterat ökar chansen att spelare känner sig mer motiverade. Rollen som tränare är viktig för att kunna behålla så många som möjligt, så bra som möjligt, så länge som möjligt. Tränare bör jobba uppgiftsorienterat för att främja den inre motivationen hos spelare och minimera risker för avhopp samt jobba individanpassat för att bibehålla en god relation med spelare.

Käll- och litteraturförteckning

Alvarez, M.S., Balauger, I. & Castillo, I. (2012). The Coach-Created Motivational Climate, Young Athletes Well-Being, and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), ss. 166-179.

Blomqvist, H. & Sköld, E. (2015). *Spelar relationen till coachen någon roll?*. Självständigt arbete grundnivå 15 hp vid Ämneslärarprogrammet med inriktning specialidrott 2012–2017 på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2015:2. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Choi, H., Cho, S. & Huh, J. (2013). The Association Between the Perceived Coach-Athlete Relationship and Athletes' Basic Psychological Needs. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 41(9), ss. 1547-1556.

Cohen, R.J. & Swerdlik, M.E. (2002). *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement*. 5. ed. Mountain View, Calif: Mcgraw-Hill

Curran, T., Hill, A.P., Hall, H.K. & Jowett, G.E. (2015). Relationships Between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(2), ss. 193-198.

Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M. & Gustafsson, H. (2018). The Role of Coach-Athlete Relationship Quality in Team Sport Athletes' Psychophysiological Exhaustion: Implications for Physical and Cognitive Performance [epubl. före tryckning]. *Journal of Sports Sciences*, (17). DOI: 10.1080/02640414.2018.1429176.

Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2003). *Statistisk verktyglåda: samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Stockholm: Studentlitteratur

Duda, L.J. (2013). The Conceptual and Empirical Foundations of Empowering Coaching: Setting the Stage For the PAPA Project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), ss. 311-318.

Dupree, L. (2016). *Motivation i varje zon?*. Examensarbete 15 hp vid tränarprogrammet 2014–2017 på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm, 2016:2. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ejlertsson, G. (2014). *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik*. 3. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Franzén, M., & Peterson, T. (2004). *Varför lämnar ungdomar idrotten? - en undersökning av fotbollstjejer och -killar från 13 till 15 år*. Stockholm: Riksidrottsförbundet

Geholm, J. (2018). *Coach-atlet relationens kvalité och faktorer för överträning hos svenska CrossFit-utövare*. Självständigt arbete på grundnivå 15 hp vid Tränarprogrammet med inriktning idrottsfysiologi, idrottsmedicin och idrottspsykologi på Umeå Universitet, 2018:6. Umeå: Umeå Universitet.

Guay, F., Ratelle, C.F., Roy, A. & Litalien, D. (2010). Academic Self-Concept, Autonomous Academic Motivation and Academic Achievement: Mediating and Additive Effects. *Learning and Individual Differences*, 20(6), ss. 644-653.

Jowett, S. (2017). At the Heart of Effective Sport Leadership Lies the Dyadic Coach-Athlete Relationship. *Sport & Exercise Psychology Review*, 13(1), ss. 62–64.

Jowett, S., Adie, J.W., Bartholomew, K.J., Yang, S.X., Gustafsson, H. & Lopez-Jimenez, A. (2017). Motivational Processes in the Coach-Athlete Relationship: A Multicultural Self-Determination Approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, ss. 143-152.

Jowett, S. & Nezlek, J. (2011). Relationship Interdependence and Satisfaction With Important Outcomes in Coach-Athlete Dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(3), ss. 287–301.

Jowett, S. & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and Initial Validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), ss. 245-257.

Klarström, J. & Sandklef, S. (2015). *Motivationsklimat, målinriktning och självkänsla inom CrossFit*. Självständigt arbete på grundnivå 15 hp vid Idrottsvetenskapliga programmet psykologi med inriktning idrott på Högskolan i Halmstad, 2015:2. Halmstad: Högskolan i Halmstad

Milette, V. & Gagné, M. (2008). Designing Volunteers Tasks to Maximize Motivation, Satisfaction and Performance: The Impact of Job Characteristics on Volunteer Engagement. *Motivation and emotion*, 32(1), ss. 11-22.

Newton, M., Duda, J.L. & Yin, Z. (2000). Examination of the Psychometric Properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2 In a Sample of Female Athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), ss. 275-290.

O'Connor, M.C. & Paunonen, S.V. (2007). Big Five Personality Predictors of Post-Secondary Academic Performance. *Personality and Individual Differences*, 43(5), ss. 971-990.

Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J.L. (2008). The Psychological Interface Between the Coach-Created Motivational Climate and the Coach-Athlete Relationship in Team Sports. *Sport Psychologist*, 22(4), ss. 423-438.

Papaioannou, A.D. & Hackfort, D. (2016). *Routledge companion to sport and exercise psychology: global perspectives and fundamental concepts*. London: Routledge

Patel, R. & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, 4:e uppl. Lund: Studentlitteratur, 149 s.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M. & Blais M.R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, ss. 35-53.

Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L. & Ryan R.M. (2013). Validation of the Revised Sport Motivation Scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14, ss. 329-341.

Podsakoff, P.M., Mackenzie, S.B., Lee, J-Y. & Podsakoff, N.P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), ss. 879-903.

Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., Mercé, J., Hall, H.K., Zurbanis, N. & Duda, J.L. (2013). Intentions to Drop-Out of Youth Soccer: A Test of the Basic Needs Theory Among European Youth From Five Countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), ss. 395-407.

Reynolds, A.J. & McDonough, M.H. (2015). Moderated and Mediated Effects of Coach Autonomy Support, Coach Involvement, and Psychological Need Satisfaction on Motivation in Youth Soccer. *Sport Psychologist*, 29(1), ss. 51–61.

Roberts, G.C. (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Ill: Human Kinetics Books.

Roberts, G.C. & Treasure, D.C. (2012) *Advances in motivation in sport and exercise*. 3. ed. Champaign, IL: Human Kinetics

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), ss. 54-67.

Seifriz, J.J., Duda, J.L. & Likang C. (1992). The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and Beliefs About Success in Basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), ss. 375-391.

Smith, R.E. & Smoll, F.L. (2017). Coaching Behavior and Effectiveness in Sport and Exercise Psychology. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*, 2017, ss. 1–28.

Stockholms Fotbollförbund (2012-02-15). *Glädje med fotboll hela livet – insatser för att fler ska fortsätta inom fotbollen.*

http://d01.fogis.se/svenskfotboll.se/ImageVault/Images/id_88088/scope_0/ImageVaultHandler.aspx130222095422-uq [2018-10-22].

Svenska Fotbollförbundet (2017-02-15). *Välkommen till idrottslyftet 2018.*

<https://fogis.se/idrottslyftet-medlemsavd/idrottslyftet/> [2018-10-22].

Svenska Fotbollförbundet (2018-03-24). *Strategi för svensk fotboll 2018–2022.*

https://d01.fogis.se/svenskfotboll.se/ImageVault/Images/id_165602/scope_0/ImageVaultHandler.aspx180326090622-uq [2018-10-22].

Svenska Fotbollförbundet (2019-02-25). *Välkommen till Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning!*. <https://fogis.se/tranare/svffs-tranarutbildning/> [2019-02-25]

Tabernerero, C., Chambel, M.J., Curras, L. & Arana, J. (2009). The Role of Task-Oriented Versus Relationship-Oriented Leadership on Normative Contract and Group Performance. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(10), ss. 1391–1404.

Tenenbaum, G., Eklund, R.C. & Kamata, A. (red.) (2012). *Measurement in Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Bilaga 1 Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka betydelsen av relationen tränare har till sina spelare och huruvida detta påverkar motivation och motivationsklimat.

- Finns det ett samband mellan upplevd relation till tränare och motivationen?
- Finns det ett samband mellan upplevd relation till tränare och upplevt motivationsklimat?
- Finns det skillnader i motivationsnivå och motivationsklimat beroende på spelarnas kön, tränarens erfarenhet eller tränarnas utbildningsnivå?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Motivationsklimat	Motivational climate
Coach-atlet relation	Coach-athlete relationship
Motivation	Motivation

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Discovery	Motivational climate, motivation Motivational climate, coach-athlete relationship Motivation, coach-athlete relationship Motivational climate, youth sport Motivation, youth soccer "Coach-athlete relationship", soccer CART-Q, coach athlete relationship questionnaire SMS-II Sport Motivation Scale-II Sport Motivation Scale-II, validation "Perceived motivation climate" Perceived motivation climate questionnaire Self determination theory Achievement goal theory Intrinsic extrinsic motivation "Sophia Jowett" Ego, Commitment, CART-Q, PMCS-Q Coach, academic degree, Challenges conducting questionnaire survey

Google Scholar	<p>Motivational Climate youth soccer Motivation, coach-athlete relationship “Sophia Jowett” Post-secondary education, perceived motivational climate Ego, Commitment, CART-Q, PMCS-Q Coach, academic degree, Challenges conducting questionnaire survey Traits people with academic degree post-secondary education</p>
Diva	<p>Motivationsklimat, relation CART-Q Motivation, tränarrelation Coach-atlet relation PMCS-Q SMS-II Motivation in sport and exercise</p>
Google	<p>Stockholms Fotbollförbund Stockholms Fotbollförbund verksamhetsidé Svenska Fotbollförbundets mål och riktlinjer Orsaker till avhopp inom ungdomsfotbollen</p>

Kommentarer

Bilaga 2 Spelarenkät

Tack för att du vill medverka i vår studie!

Syftet med denna studie är att undersöka om det finns ett samband mellan din relation till din tränare och hur det kan påverka din motivation samt ditt upplevda motivationsklimat som fotbollsspelare. Med relation till din tränare menar vi om hen får dig motiverad till att spela fotboll och utvecklas, det kan handla om både hur er relation ser ut under träningar men även innan och efter träningar och matcher. Några av frågorna kan upplevas som känsliga och du får hoppa över de frågor du inte känner att du vill svara på.

Kom ihåg att svara ärligt, det du skriver hanteras konfidentiellt och ingen annan än du som skriver enkäten vet vad du har svarat. Enkäten är frivillig att genomföra och du får avbryta när du vill.

Vi finns här om du har frågor, kom ihåg att det inte finns några dumma frågor.

Vilket år är du född _____

Vilken del på året är du född? (alternativ nedan)

Januari-Mars _____ April-Juni _____

Juli-September _____ Oktober-December _____

Kön:

Tjej _____

Kille _____

Vill ej ange _____

Hur gammal var du när du började spela fotboll _____

Varför började du spela fotboll?

Vad tycker du är viktigast av dessa alternativ?

A) Att tävla mot andra

B) Att tävla mot mig själv

Nedan följer ett antal påståenden som handlar om relationen du har med din tränare. Ringa in det alternativ du känner stämmer bäst överens med dig. Har du flera tränare så fokuserar du på den relation du har till din huvudtränare. Har du flera huvudtränare så kan du välja ut en av dem.

Relation till coachen	Håller inte alls med	Håller till stor del inte med	Håller delvis inte med	Håller varken med eller inte med	Håller delvis med	Håller till stor del med	Håller fullständigt med
1. Jag tycker om min huvudtränare	1	2	3	4	5	6	7
2. Jag litar på min huvudtränare	1	2	3	4	5	6	7
3. Jag respekterar min huvudtränare	1	2	3	4	5	6	7
4. Jag uppskattar den tid min huvudtränare lägger på att bli bättre som tränare, exempelvis går på ledarutbildningar	1	2	3	4	5	6	7
5. Jag känner att jag har en nära relation med min tränare	1	2	3	4	5	6	7
6. Jag känner att min tränare gör det han/hon kan för mig så att jag utvecklas som fotbollsspelare	1	2	3	4	5	6	7
7. Jag mår bra och känner mig trygg när jag blir coachad av min tränare	1	2	3	4	5	6	7
8. När jag blir coachad av min tränare, känner jag mig mottaglig för hans/hennes instruktioner	1	2	3	4	5	6	7
9. När jag blir coachad av min tränare är jag beredd att göra mitt bästa	1	2	3	4	5	6	7
10. När jag blir coachad av min huvudtränare, är jag öppen för det han/hon vill coacha mig om och gör det på ett vänligt sätt	1	2	3	4	5	6	7

Nedan följer ett antal påståenden som handlar om motivation. Ringa in det alternativ du känner stämmer bäst överens med dig.

Jag spelar fotboll...	Håller inte alls med	Håller till stor del inte med	Håller delvis inte med	Håller varken med eller inte med	Håller delvis med	Håller till stor del med	Håller fullständigt med
1. För att jag får uppskattning från människorna i min omgivning när jag gör det	1	2	3	4	5	6	7
2. För att det känns bra att lära mig mer om min sport	1	2	3	4	5	6	7
3. För att jag skulle känna mig som en dålig människa om jag inte tog mig tid att göra det	1	2	3	4	5	6	7
4. För att fotboll är en stor del av vem jag är som person	1	2	3	4	5	6	7
5. För att idrotta är något jag tycker att man ska göra och för mig är det fotboll	1	2	3	4	5	6	7
6. För att jag tror att andra skulle ogilla mig om jag inte gjorde det	1	2	3	4	5	6	7
7. För att jag tycker det är väldigt intressant att lära mig hur jag kan bli bättre	1	2	3	4	5	6	7
8. Så att andra kan berömma mig för det jag gör	1	2	3	4	5	6	7
9. För att jag har valt den här sporten som ett sätt att utveckla mig själv	1	2	3	4	5	6	7

Nedan följer ett antal påståenden som handlar om motivation. Ringa in det alternativ du känner stämmer bäst överens med dig.

Jag spelar fotboll...	Håller inte alls med	Håller till stor del inte med	Håller delvis inte med	Håller varken med eller inte med	Håller delvis med	Håller till stor del med	Håller fullständigt med
10. Jag har glömt bort varför jag gör det. Jag känner inte att fotboll är något jag vill göra längre	1	2	3	4	5	6	7
11. För att det är ett av de bästa sätten jag har valt för att utveckla andra delar av mig själv	1	2	3	4	5	6	7
12. För att jag känner mig som en bättre person när jag gör det	1	2	3	4	5	6	7
13. För att jag tycker det är roligt att upptäcka nya sätt att förbättra min prestation	1	2	3	4	5	6	7
14. För att jag inte skulle känna mig tillräcklig om jag inte gjorde det	1	2	3	4	5	6	7
15. För att idrotta är en viktig del av mitt liv	1	2	3	4	5	6	7
16. För att personer jag bryr mig om skulle bli upprörda om jag inte gjorde det	1	2	3	4	5	6	7
17. För att det är ett bra sätt att utveckla delar av mig själv som jag tycker är viktiga	1	2	3	4	5	6	7
18. Jag brukade ha goda anledningar till att utöva idrott, men nu frågar jag mig själv om jag borde fortsätta	1	2	3	4	5	6	7

Nedan kommer påståenden om hur du upplever ditt motivationsklimat. Som tidigare ringar du in det alternativ du känner stämmer bäst in på dig.

Upplevt motivationsklimat	Håller inte alls med	Håller till stor del inte med	Håller delvis inte med	Håller varken med eller inte med	Håller delvis med	Håller till stor del med	Håller fullständigt med
1. I vårt lag blir tränaren arg när en spelare gör ett misstag	1	2	3	4	5	6	7
2. I vårt lag tycker tränaren att alla spelare är viktiga för att laget ska lyckas	1	2	3	4	5	6	7
3. I vårt lag ger tränaren bara beröm till spelare när de är bättre än sina lagkamrater	1	2	3	4	5	6	7
4. I vårt lag har tränaren sina favoriter	1	2	3	4	5	6	7
5. I vårt lag ser tränaren till att spelarna tränar för att bli bättre på det som de inte är bra på.	1	2	3	4	5	6	7
6. I vårt lag har alla spelare en viktig roll	1	2	3	4	5	6	7
7. I vårt lag uppmuntrar tränaren spelarna att hjälpa varandra	1	2	3	4	5	6	7
8. I vårt lag känner sig spelare ”peppade” när de presterar bättre än sina lagkamrater under träning	1	2	3	4	5	6	7

Nedan kommer påståenden om hur du upplever ditt motivationsklimat. Som tidigare ringar du in det alternativ du känner stämmer bäst in på dig.

Upplevt motivationsklimat	Håller inte alls med	Håller till stor del inte med	Håller delvis inte med	Håller varken med eller inte med	Håller delvis med	Håller till stor del med	Håller fullständigt med
9. I vårt lag vill vi att spelare tränar på sina svagheter	1	2	3	4	5	6	7
10. I vårt lag har tränaren vissa spelare som sina favoriter	1	2	3	4	5	6	7
11. I vårt lag känner sig varje spelare som en viktig lagspelare	1	2	3	4	5	6	7
12. I vårt hjälper spelare varandra att bli bättre	1	2	3	4	5	6	7

Bilaga 3 Tränarenkät

Enkätformulär till tränarna:

Tack för att du vill medverka i vår studie!

Syftet med denna studie är att undersöka om det finns ett samband mellan dig som tränare och hur motivation samt upplevd prestation uppfattas hos fotbollsspelarna. Med relation till dina spelare menar vi om de känner att du gör dem motiverade till att spela fotboll och utvecklas, det kan handla om både hur er relation ser ut under träningar men även innan och efter träningar och matcher.

Vilket år är du född _____

Är du man eller kvinna _____

Är du en arvoderad tränare _____

Har du genomfört en eftergymnasial utbildning? _____

Vilken är din högsta utbildning inom fotboll (ex. C-diplom, UEFA B, UEFA B YOUTH osv) _____

Hur länge har du varit aktiv fotbollstränare _____

Har du jobbat som ungdomstränare i åldern 12–15 över 2 år _____

Bilaga 4 Samtyckesblankett

Relationen mellan fotbollstränare och spelare

Hej, vi är två studenter som går gymnasielärodbildningen med specialidrott fotboll som andraämne. Vi studerar på Gymnastik - idrottshögskolan i Stockholm och är för närvarande inne på vår sjunde termin vilket innebär uppsatsskrivande. Vårt valda ämne är relation mellan tränare och spelare, samt hur det kopplas till ens motivation och upplevda prestation.

Moderna motivationsteorier säger att en god relation till sin tränare är viktigt för att barn och unga ska vara motiverade och att detta också göra att ungdomarna upplever att de presterar bättre. I vår studie vill vi undersöka om det stämmer eller inte.

För att kunna göra denna uppsats behöver vi samla in data med hjälp av enkäter och vi undrar därför om ni som föräldrar ger ert godkännande att ert barn är med i studien. Självklart kommer vi ställa samma fråga till ert barn. Enkäten består av ett 40-tal enkätfrågor. Dessa kommer att handla om spelarens relation till sin tränare, deras motivation samt hur de upplever deras motivationsklimat. Exempelvis om de är i en miljö där det är tillåtet att göra misstag kontra i en miljö där man är rädd för att göra fel. Frågorna är inriktade mot deras situation som fotbollsspelare och vissa av frågorna kan upplevas som känsliga och spelarna får då hoppa över de frågor de känner att de inte vill svara på.

Denna enkät kommer ta mellan 5–10 minuter att genomföra. Vid enkätundersökningen kommer vi att ta hänsyn till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Detta innebär att deltagandet är frivilligt och om barnet så skulle vilja så kan hen när som avbryta enkäten och därmed sitt deltagande. Deras deltagande kommer att behandlas konfidentiellt och resultatet kommer enbart att användas i forskningsändamål.

Om ni har några frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta oss eller vår handledare för mer information.

Fyll i blanketten och ta med till nästkommande träning.

Tack på förhand!

Väl mött,

Mattias Hellman mattias.hellman@student.gih.se

Sofiän Norstad Habeish sofian.habeish@student.gih.se

Handledare: Erik Lundkvist erik.lundkvist@gih.se

Jag /Vi tillåter att _____ deltar i enkätundersökningen som görs anonymt. (Spelarens namn)

Sätt kryss i någon av rutorna.

- JA
 NEJ

Målsmans underskrift _____

Målsmans underskrift _____

Bilaga 5 Samtyckesblankett på mejl

Relationen mellan fotbollstränare och spelare

Hej, vi är två studenter som går gymnasielärodbildningen med specialidrott fotboll som andraämne. Vi studerar på Gymnastik - idrottshögskolan i Stockholm och är för närvarande inne på vår sjunde termin vilket innebär uppsatsskrivande. Vårt valda ämne är relation mellan tränare och spelare, samt hur det kopplas till ens motivation och upplevda prestation.

Moderna motivationsteorier säger att en god relation till sin tränare är viktigt för att barn och unga ska vara motiverade och att detta också göra att ungdomarna upplever att de presterar bättre. I vår studie vill vi undersöka om det stämmer eller inte.

För att kunna göra denna uppsats behöver vi samla in data med hjälp av enkäter och vi undrar därför om ni som föräldrar ger ert godkännande att ert barn är med i studien. Självklart kommer vi ställa samma fråga till ert barn. Enkäten består av ett 40-tal enkätfrågor. Dessa kommer att handla om spelarens relation till sin tränare, deras motivation samt hur de upplever deras motivationsklimat. Exempelvis om de är i en miljö där det är tillåtet att göra misstag kontra i en miljö där man är rädd för att göra fel. Frågorna är inriktade mot deras situation som fotbollsspelare och vissa av frågorna kan upplevas som känsliga och spelarna får då hoppa över de frågor de känner att de inte vill svara på.

Denna enkät kommer ta mellan 5–10 minuter att genomföra. Vid enkätundersökningen kommer vi att ta hänsyn till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Detta innebär att deltagandet är frivilligt och om barnet så skulle vilja så kan hen när som avbryta enkäten och därmed sitt deltagande. Deras deltagande kommer att behandlas konfidentiellt och resultatet kommer enbart att användas i forskningsändamål.

Om ni har några frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta oss eller vår handledare för mer information.

Svara er tränare med ett vändande svar ”Ja” eller ”Nej” kring ert barns deltagande i enkätstudien.

Tack på förhand!

Väl mött,

Student: Mattias Hellman

Student: Sofiän Norstad Habeish

mattias.hellman@student.gih.se

sofian.habeish@student.gih.se

Handledare: Erik Lundkvist

erik.lundkvist@gih.se